GROEPSLESSEN

KRACHT LENIGHEID UITHOUDINGSVERMOGEN COÖRDINATIE SNELHEID

B.B.B.B. OF FIT&SHAPE (V)

Een gevarieerde les die voor iedereen te volgen is. In het eerste gedeelte maken we een combinatie van passen (warming-up en conditioneel stuk), gevolgd door spierversterkende oefeningen, waarbij het accent ligt op de buik-, been-, bil- en borstspieren. *"Get a perfect body while having fun!"*

60+ Fit

Het is wetenschappelijk bewezen dat krachttraining veroudering tegen gaat! Krachttraining kan de spierkracht met maar liefst 175% laten toenemen en zullen alledaagse handelingen zoals opstaan vanuit een stoel, langer en sneller lopen en evenwicht bewaren verbeteren! De training bestaat uit een circuit van 8-10 krachtoefeningen en duurt 60 minuten. Iedereen kan op zijn eigen niveau aan de training deelnemen, zodat het voor iedereen toegankelijk is.

BODY POWER OF CLUB POWER (V)

Een krachtige fitness workout op muziek, die geschikt is voor mannen, vrouwen, beginners en gevorderden. Al je spieren, van biceps tot kuit, worden stevig aangepakt. Er wordt gebruik gemaakt van een halter en deze halter is op te bouwen met gewichten van 1, 2 ½ en 5kg. *"Ready for a boost"*

CROSS-FUN OF CLUB CHALLENGE (V) OF CHALLENGE+

In deze les maak je functionele bewegingen waarbij het hele lichaam betrokken is: tillen, gooien, springen, trekken, duwen etc. Daardoor versterk je je prestatievermogen op alle tien de dimensies van fitheid: uithoudingsvermogen van hart, bloedvaten en ademhalingsstelsel; weerstandsvermogen; sterkte; flexibiliteit; kracht; snelheid; coördinatie, wendbaarheid, evenwicht en nauwkeurigheid. CrossFun is er voor iedereen, jong en oud. Het enige dat aangepast zal worden is het gewicht of intensiteit, zodat iedereen zijn algemene fitheid verbeterd zal worden.

CLUB YOGA OF CLUB YOGA (V)

Een yoga les met invloeden vanuit Pilates, Power Yoga en Tai Chi. Geest en lichaam komen tot elkaar in deze dynamische en toch ontspannende workout.

YIN YOGA

In Yin yoga maak je kennis met de kwaliteit van stilte, met 'zijn' i.p.v. 'doen'. Je blijft in de Yin yoga langer in een houding; zo'n 3 tot 5 minuten om jezelf te observeren en om tot diepere lagen in je lichaam door te dringen zoals ons bindweefsel, gewrichten, pezen en banden maar ook om onze energiebanen te stimuleren. Je nodigt het lichaam als het ware uit om chronische stijfheid, spanningen en blokkades los te laten en daardoor word je soepeler, vrijer en energieker.

KICKFIT OF CLUB BATLLE (V) zonder gebruik van de kickbag

Een echt uit je dak les! Laat je opzwepen door de muziek of let juist niet op het ritme. Je maakt combinaties op de Kickbag (soort mobiele bokszak) afgewisseld met krachtoefeningen.

PILATES

Is een trainingsmethode voor het lichaam, die in het begin van de 20e eeuw ontwikkeld is door Joseph Pilates Het doel is het creëren van een evenwichtig spiersysteem, waarin overbelaste spieren worden ontlast en verwaarloosde spieren weer worden geactiveerd. De training richt zich in eerste instantie op het activeren en trainen van het "powerhouse". Het "powerhouse" wordt gevormd door de diepliggende buikspieren, de bekkenbodemspieren en de stabiliserende rugspieren rond de wervelkolom.

SPINNING OF CLUB CYCLE (V)

Een training waarbij werken en herstellen elkaar afwisselen met verschillende fietstechnieken. Er wordt tot 92% van de maximale hartslag gewerkt. *"Enjoy the ride"*